La il·luminació: l'ideal del desenvolupament humà

Sangharákshita

1980



Traducció al català: Gener-Abril 2016

Text extret de xerrades donades per l'autor.

Títol original: Human Enlightenment. (c) Sangharákshita 1980

Introducció

L'ideal més sublim que pot concebre l'ésser humà és el de la il·luminació. El mitjà, per excel·lència, per a la realització d'aquest ideal és la meditació; entesa aquesta com tots els mètodes que, actuant directament sobre la ment, desenvolupen la consciència i transformen la vida humana. La meditació, com tots els mètodes per al desenvolupament espiritual, es practica més satisfactòriament dins de l'àmbit de la comunitat espiritual; és a dir, dins d'una associació d'individus units pel compromís comú a un ideal, i relacionant-se uns amb uns altres sobre la base d'aquest compromís. Així doncs, l'ideal de la il·luminació, la Meditació i la Comunitat Espiritual són tres temes interrelacionats, que es tracten en aquest llibre.

Capítol 1: L'ideal de la il·luminació Humana



Quan un budista pensa en el Dharma, o en allò que a Occident es coneix com a “budisme”, generalment, el primer que li ve a la ment és la figura del "Buda", és a dir "l'il·luminat". Resulta interessant que, fins i tot, els que no són budistes s'imaginen la figura del Buda, quan pensen en el budisme. Pot ser que no sapiguem res de filosofia budista, però segurament haurem vist una estàtua o una imatge del Buda. Potser aquesta estàtua o imatge ens és bastant familiar, i fins i tot experimentem certa emoció quan la contemplem. Llavors ens preguntem, què és el que representa aquesta imatge o figura? Ens mostra un home en la plenitud de la seva vida, en bon estat físic i amb bona aparença, assegut en la posició de flor de lotus, sota un arbre, amb els ulls tancats i un suau somriure en els llavis. La figura ens deixa la impressió de solidesa, estabilitat i fortalesa, i al mateix temps mostra una calma absoluta. No obstant això, el més encisador de tot és la seva cara. Reflecteix quelcom molt difícil d'expressar amb paraules. Quan ens aturem a observar la faç d'aquesta figura, concentrant en ella tota la nostra atenció, notem que sembla tenir vida, sembla estar il·luminada, i en la seva llum es reflecteix una compassió i saviesa infinites, així com una felicitat inefable. Aquesta és, doncs, l'estàtua o imatge del "Buda", "l'il·luminat". En general les estàtues o imatges del Buda, representen a Siddharta Gautama, el Buda històric inspirador del budisme. Ell gran mestre hindú que va viure al voltant dels anys 500 abans de Crist. No obstant això, la figura o imatge del Buda té a més

un significat més profund, més ampli i més simbòlic: representa l'ideal de la il·luminació humana, tema que tractarem en aquest capítol.

La il·luminació dels homes i dones és l'objectiu principal del budisme, de fet és la seva preocupació central; és l'aspecte més bàsic i fonamental, tant en la teoria com en la pràctica. En aquest capítol tractarem d'explicar el que és la il·luminació i, més específicament, què significa "il·luminació".
Abans d'endinsar-me en la matèria, vull dedicar uns moments a explorar els diferents significats de la paraula "ideal". Què volem dir quan parlem de l'ideal de la il·luminació humana? Quin significat té aquí la paraula "ideal"? Sense voler valorar definicions de diccionari i, menys encara, entrar en qüestions metafísiques, allò que ens pertoca, pel propòsit del present tema és, mes que res, el significat de la paraula "Ideal" en el seu ús col·loquial i ordinari.
En primer lloc, el terme ideal s'usa per denotar el millor exemple imaginable d'alguna cosa determinada. Per exemple, a Londres, cada estiu hi ha una exhibició coneguda com la "Exhibició de la llar ideal". Milers, potser centenars de milers de persones visiten aquesta exhibició i es passegen pels diferents departaments on s'exhibeixen: "cuines ideals", "banys ideals", "garatges ideals", "màquines d'afaitar ideal", "miralls ideals", "neveres ideals", "cadires ideals"... Així doncs, en aquesta exhibició es poden trobar centenars d'articles diferents, que es semblen ser "ideals"; és a dir que són el millor possible de la seva respectiva classe. Tot i que, sens dubte, els diferents expositors tenen idees diferents pel que fa a quin és el millor exemplar. Es diu que cadascun d'aquests articles duu a terme una funció "ideal" per la qual va ser dissenyat i que tots aquests articles junts, formen "la llar ideal", és a dir la millor llar imaginable: la llar on tot funciona perfectament, la llar en el qual tots desitjarien viure si tinguessin els diners suficients per comprar-los.
De la mateixa manera es parla de l'esposa ideal; aquella que és bona cuinera, bona administradora, que manté la llar en perfecte ordre, que acompanya al seu espòs al treball i que li riu les gràcies. També es parla del marit ideal, de les vacances ideals, del clima ideal, de l'ocupació ideal, del cap ideal, etcètera. En altres paraules, parlem de coses que s'acosten a la perfecció dins la seva classe, i que duen a

terme la seva funció perfectament. Aquest és l'ús més important de la paraula ideal.

En segon lloc, el terme "ideal" significa "model" o "patró", és a dir alguna cosa que pot prendre's com a exemple, que es pot imitar, emular o copiar. Actualment l'ús de la paraula "ideal" com a patró, és menys habitual que l'anterior, tot i que ambdós significats són bastant semblats. Veiem clarament que la llar ideal no és solament la millor llar imaginable, sinó que també és la llar model o el patró a seguir per a totes les llars. Aquest segon significat de la paraula ideal ens dóna a entendre que l'ideal també implica una mena de comparació entre "el real" i "l'ideal". En l'exemple de la llar ideal, la comparació s'estableix entre la llar que tenim- la real- i la llar que desitjaríem tenir, si estigués al nostre abast.

Existeix a més un tercer ús de la paraula ideal, que donarem a conèixer amb un exemple. Si preguntem a un amic què desitjaria fer després de jubilar-se, tal vegada ens dirà que desitja anar a una illa tropical, amb un clima meravellós, amb platges de pel·licula i que desitjaria romandre allí la resta de la seva vida, oblidant-se de tot. I després aclarirà: "Però, en fi, això és solament un ideal, probablement no ho aconseguiré mai". En aquest cas la paraula ideal denota un estat que és considerat altament desitjable, certament imaginable, que fins i tot, pot ser molt clar, però que al mateix temps se'l considera, per alguna raó, gairebé impossible d'aconseguir.

Aquests són doncs els tres usos col·loquials de la paraula ideal.

En haver destriat una mica els diferents significats de la paraula ideal, passem ara a considerar un punt de gran importància, i així començarem a tocar el tema central d'aquest capítol. Hem parlat de "la llar ideal" i ara tots ja sabem el que significa. Hem parlat també de l'esposa ideal, de l'espòs ideal, de l'ocupació ideal... Fins i tot hem parlat de l'electrodomèstic ideal, i no obstant això ens hem oblidat d'allò més important, ens hem oblidat de l'ésser humà, ens hem oblidat de la persona que utilitza tots aquests artefactes, de la persona humana. Cal, doncs, preguntar-nos ara: què ha estat de l'ésser humà? Ens hem oblidat d'ell? (Cosa ocorre molt freqüentment enmig de les complexitats de la vida moderna).

Hauríem de poder respondre a la pregunta de quin és l'ésser humà ideal. Tots creiem saber com és el tipus de llar ideal, el tipus de dona o marit ideal; però, probablement, mai ens hem plantejat la

pregunta: quin és el millor tipus d'ésser humà imaginable? No només el millor membre d'un grup determinat, el millor tipus d'ésser humà per se, el millor tipus de persona com a persona. Aquesta pregunta és de gran importància i a nosaltres, com a humans que som, ens afecta directament. Hem de tractar de respondre la pregunta sobre quin és l'ideal de la nostra vida? Per al budista la resposta és molt clara, molt senzilla, i fins i tot categòrica: l'home ideal és l'home il·luminat, el Buda. Podem dir que l'ideal per a tot ésser humà és la il·luminació, la Budeïtat. Ara bé, aquesta resposta crea, al seu torn, tres preguntes més a les quals hem de respondre. Primer, què és la il·luminació? Segon, com sabem que aquest estat que anomenem il·luminació és l'estat ideal per l'home i la dona? Tercer, d'on sorgeix aquest ideal, on s'ha originat? Respondrem una a una aquestes preguntes i després, probablement, tindrem una idea més acurada del que vol dir el títol d'aquest capítol: "L'ideal de la il·luminació humana".

Què és la il·luminació?

En totes les tradicions budistes s'afirma que la il·luminació comprèn essencialment tres coses. En primer lloc es parla de la il·luminació com un estat de consciència clara, pura i radiant. Algunes escoles afirmen que en l'estat de consciència il·luminada no existeix separació entre subjecte i objecte, que no hi ha "món interior" ni "món exterior". En transcendir totalment "la dualitat subjecte-objecte", com sol anomenar-se, l'experiència és un continu de consciència clara, pura i homogènia, que s'estén en totes direccions. A més, en aquest estat de consciència, es coneix la realitat de les coses tal com són, no com a objectes percebuts a través dels sentits sinó penetrant la seva essència transcendental. Per aquesta raó, es diu que la il·luminació és la "Consciència de la Realitat", un estat de Coneixement Superior. Però aquest "Coneixement" no ha de confondre's amb el saber ordinari que està dins del marc divisori subjecte-objecte, derivat de la percepció a través dels sentits i de la raó. La il·luminació és un estat de visió espiritual directa, intuïtiva, sense intermediaris, no processat per

l’intel·lecte; en el qual tot es concep clara, directament i intensament. És un estat de visió transcendental, lliure de tota ignorància i punts de vista erronis; lliure de totes aquestes formes habituals de pensaments limitats, negatius, distorsionats i foscos, lliure de tot prejudici i de tot tipus de condicionament mental. Així, podem dir, a manera de resum, que en primer lloc la il·luminació és un estat de consciència clar i pur, un estat de visió espiritual directe, un estat de Coneixement Superior. En segon lloc, i no menys important, es diu que la il·luminació és un estat de "Amor-Compassió" intens profund i desbordat, de vegades comparat amb l'amor d'una mare pel seu únic fill. Per exemple, en el Mettasutta (Sutra sobre l'Amor Universal), un text molt conegut i apreciat, el Buda ens diu: "Així com una mare protegeix al seu únic fill, a costa de la seva pròpia vida, així, hem de desenvolupar en el nostre cor un amor que inclogui a tot ser vivent". Aquest és el sentiment, aquesta és l'actitud que hem de conrear. Cal notar que el Buda no parla solament d'éssers humans, sinó de tot ser vivent, de tot ser sensitiu, tot ser que es mou. El cor de la persona il·luminada està ple d'aquest tipus de "Compassió" infinita. A més, les tradicions budistes ens diuen que aquesta compassió consisteix en un desig urgent i molt profund pel benestar, la felicitat i el desenvolupament de tots els éssers; un desig que tot creixi i es desenvolupi, i que finalment aconsegueixi aconseguir la il·luminació. És, doncs, aquesta Compassió infinita, desbordada i que s'estén a tots els éssers, el segon aspecte de l'estat d'il•luminació. En tercer lloc, es diu que la il·luminació és un estat d'energia mental i espiritual inesgotable i incommensurable. Una il·lustració molt concreta d'això podem trobar-la en la vida de Siddharta Gautama, el Buda. Com se sap, Siddharta Gautama va aconseguir la il·luminació als 35 anys, dedicant-se després a ensenyar i comunicar la seva saviesa fins als 80 anys, a pesar que el seu cos físic es va afeblir molt amb la vellesa. En una ocasió el Buda va dir: "el meu cos és com una carreta vella, tota trencada i que ha estat apedaçada moltes vegades; que amb prou feines es manté caminant, subjectada amb trossos de filferro. Però malgrat tot, la meva ment és tan vigorosa com sempre. Encara que el meu cos estigui afeblit i hagin de portar-me a coll d'un lloc a un altre, encara puc ensenyar a tot aquell que acudeixi a mi, encara puc respondre les vostres

preguntes. El meu vigor intel·lectual i espiritual no ha disminuït malgrat l'estat tan feble del meu cos". Aquí podem veure que l'estat d'il·luminació es caracteritza, a més, per un dinamisme inesgotable. Es diu llavors, que la il·luminació és un estat d'energia inesgotable i d'espontaneïtat absoluta, que es bolquen contínuament en una acció creativa ininterrompuda. La il·luminació és, doncs, un estat de perfecta llibertat, absent de tota classe de limitació subjectiva. Això és el que s'entén per il·luminació en les tradicions budistes. Ara bé, cal preguntar fins a quin punt pot descriure's d'aquesta manera l'estat il·luminat? Fins a quin punt poden enumerar-se els seus diferents aspectes? L'estat d'il·luminació en realitat pot descriure's amb major exactitud d'una manera dinàmica; així podem dir que el seu aspecte de coneixement superior passa a ser Amor i Compassió que es transformen en Energia espontània i creativa; aquesta al seu torn es transforma en coneixement superior, i així successivament. En realitat no podem aïllar un aspecte de l'altre. No obstant això en les tradicions budistes trobem aquestes descripcions ordenades, ja que resulten molt útils per ensenyar; i encara que apareguin sota conceptes, ens ajuden a apreciar, almenys una mica, que és la il·luminació. Si després d'aquest contacte inicial volem aprofundir el nostre coneixement de la Il·luminació, haurem de llegir les descripcions més poètiques i extenses, que provenen preferentment de les escriptures budistes, i tindrem, a més, que començar a practicar la meditació, per així tractar d'albirar aquest estat sublim a partir de la nostra pròpia experiència meditativa. Així, quan en el budisme parlem de la il·luminació, ens referim a aquest estat de Coneixement Superior, Amor, Compassió i Energia.

Com sabem que la il·luminació és l'ideal per a l'ésser humà?

Abans d'intentar respondre a aquesta pregunta hem de distingir dos tipus de "ideal", ja que no hi ha termes precisos que els corresponguin, nosaltres els anomenarem "ideals naturals" i "ideals artificials". Un ideal natural és aquell que correspon a la naturalesa

de l'ésser, mentre que l'ideal artificial s'imposa des de fora, d'una manera artificial. Així, tornant al que s'ha dit sobre "la llar ideal" notem que per més luxós, convenient i bell que aquest sigui, no resultaria ideal per a un invàlid en cadira de rodes si tingués escales en el seu interior. Tant com la vida d'Henry Ford no seria ideal per a algú amb temperament d'artista. Aquests dos són exemples d'ideals artificials.

D'acord amb aquesta distinció podem dir que l'ideal de la il·luminació no és un ideal artificial, perquè per a l'humà aquest no és una imposició arbitrària externa, sinó que correspon amb la seva pròpia naturalesa. Fins i tot podem afirmar que l'ideal de la il·luminació és "l'ideal" natural per a l'ésser humà, perquè aquest correspon tant a la seva naturalesa intrínseca com a les seves necessitats més profundes. Això ho podem explicar de dues maneres; hem parlat de la il•luminació que, intel•lectualment, pot semblar-nos un estat bastant remot i quelcom de llunyà a la nostra experiència. No obstant això, quan ens apropem una mica trobem que aquestes qualitats constitueixen l'estat d'il·luminació en l'ésser humà. Així que aquestes qualitats no són completament alienes a l'home, sinó més aviat naturals, és a dir, intrínseques a la seva naturalesa humana. En cada home, dona i, també, en cada nen hi ha elements del coneixement de la Realitat per molt remot i llunyà que aquest sigui; experimentem sentiments d'Amor i Compassió, per limitats i exclusius que siguin, així com certa energia per poca i vulgar que sigui. Totes aquestes qualitats es troben en l'ésser humà en cert grau i, de fet, són les qualitats que'l distingeixen dels animals. En "l'estat il·luminat" aquestes qualitats humanes estan desenvolupades completament i perfectament, en un grau que és difícil d'imaginar. Així doncs, el fet que l'ésser humà posseeixi les llavors de les qualitats que constitueixen la il·luminació crea una afinitat natural amb l'ideal de consecució d'aquest estat, i que cercar-lo ens resulta positiu. Per aquesta raó, encara que se'ns descrigui la il·luminació com quelcom molt elevat i sublim (Coneixement Absolut, Visió de la Realitat, Amor i Compassió Infinits cap a tots els éssers, etc.), aquests termes no ens resulten totalment aliens i sense sentit. Experimentem certa emoció cap a l'ideal de la il·luminació perquè les llavors es troben en nosaltres, en la nostra pròpia experiència; així responem sempre positivament a l'hora de

cercar-lo, fins i tot quan es presenta en formes distorsionades. També podem veure que la il·luminació és l'ideal natural de l'home perquè, al cap i a la fi, aquest estat és l'únic que pot donar-li plena satisfacció, l'única cosa que pot fer-lo completament feliç. Encara que gaudim tots els plaers del món i posseïm totes les riqueses materials, sempre hi haurà un buit en els nostres cors. En les tradicions budistes això es coneix com dukkha o sofriment. Hi ha tres tipus de dukkha: el primer és simplement el sofriment físic o psicològic, és a dir el que experimentem a causa d'una ferida física o mental; el segon tipus de dukkha és el sofriment que sorgeix a causa del canvi i la transformació de les coses, a causa del nostre aferrament als objectes que ens proporcionen plaer; el tercer tipus de dukkha és el sofriment causat per tot allò que és condicionat, és a dir el sofriment que experimentem perquè no estem il·luminats. Encara que hàgim abastat èxit i riqueses materials, que ens proporcionen plaer, sempre ens quedarà un racó buit en els nostres cors, que només s'omplirà quan abastem l'estat il·luminat. De la mateixa manera, comprovem que l'ideal natural per a l'ésser humà és la il·luminació, donat que l'ésser humà veritable, l'individu genuí, en el fons, mai se sentirà satisfet amb res que no sigui l'estat il·luminat o Nirvana. Si adoptem el llenguatge teista de Sant Agustí diríem: "Tu ens has fet per a tu i els nostres cors romandran ansiosos fins que trobin descans en tu".

D'on prové l'ideal de la il·luminació?

L'ideal d'il·luminació té els seus orígens en la vida mateixa, en la història humana; i de fet no podria venir de cap altra font. Evidentment, l'ideal de l'ésser humà ha de néixer de si mateix. Si mirem el passat i examinem la nostra història podrem distingir diversos personatges que van aconseguir l'estat il·luminat, que van creuar l'abisme entre el real i l'ideal. Personatges que van aconseguir desenvolupar completament aquestes facultats espirituals, que en la majoria de les persones es troben en "forma germinal". En la nostra història podem trobar exemples d'individus, que han estat en vida la perfecta personificació de l'ideal de la il·luminació. En particular, en

examinar la història oriental -la història de l'Índia- hi trobem la figura del Buda. Veiem la figura d'un jove hindú, que, fa uns 2,500 anys, va abastar la il·luminació o Bodhi, com es coneix en les escriptures budistes, i que significa "Coneixement" o "Despertar". Buda, va iniciar la gran tradició espiritual que ara coneixem com a budisme, després d’abastar la il•luminació.

A hores d'ara m'agradaria aclarir certs malentesos que existeixen en relació amb el Buda i al budisme. Al començament he dit que, fins i tot moltes persones que no són budistes coneixen, almenys, la imatge del Buda, i que probablement els resulta bastant familiar. No obstant això, el fet que s'hagi vist la figura moltes vegades no implica que se sàpiga clarament el que representa. Hi ha molts que coneixen la figura del Buda sense saber qui o que va ser; de fet, hi ha hagut molta confusió i greus malentesos pel que fa al Buda. Existeixen dos tipus d'opinió errònia, que mereixen la nostra atenció: la primera ens diu que el Buda va ser un home comú i la segona que el Buda va ser un Déu. Tots dos malentesos provenen d'un tipus d'enfocament cristià o teista; és a dir, on es concep l'existència d'un Déu personal, un ésser Suprem Creador de l'Univers, que governa tot amb la seva providència.

En tot el cristianisme ortodox, com sabem, Déu i l'home són dos éssers totalment diferents; Déu es troba allà a dalt, mentre que l'home està aquí baix, i entre ells existeix un abisme insuperable. Déu és el creador, ha creat a l'home de la pols per portar-ho a l'existència. Segons certes versions, l'home ha estat creat d'una manera molt similar a la forma que crea un atuell el ceramista. A més, Déu és pur, Déu és sagrat, sense pecat; per contra l'home és pecador i mai podrà arribar a ser com Déu; això seria absurd per al cristià ortodox. Fins i tot Déu no pot arribar a ser home, amb l'única excepció de Jesucrist, que en el cristianisme, és l'encarnació mateixa de Déu. Llavors, des del punt de vista cristià, solament existeixen tres categories per distingir als éssers: Déu, l'home -és a dir l'home pecador- i Jesucrist -l'encarnació de Déu-. Ara bé, en quina categoria està el Buda? Com aplica el seu criteri el cristià ortodox en trobar-se amb el Buda? Evidentment per al cristià ortodox el Buda no pot ser Déu, ja que per a ell, només hi ha un Déu; tampoc pot ser una encarnació de Déu, perquè Déu es va encarnar només una vegada per tal que naixés Jesucrist. Així que solament queda una

alternativa: la de l'home. Per tant el cristià ortodox en enfrontar-se amb el Buda, el considera com un home normal, essencialment igual que tots; probablement, millor que la majoria. Però per més bé que hagi estat se'l segueix considerant inferior a Déu i a Jesucrist. Llavors aquest és el primer malentès amb el Buda.
Passem ara a examinar el segon, que es deriva del primer. Els erudits cristians sostenen que, malgrat que el Buda hagi estat tan sol un home ordinari, els seus seguidors el van convertir en un Déu. De vegades poden fins a trobar llibres en l'època moderna, on s'afirma que el Buda va ser deïficat pels seus seguidors després de la seva mort. Ens diuen que això es demostra pel fet que els budistes veneren al Buda, i evidentment, només pot venerar-se a un Déu. Pel cristià venerar a algú o a alguna cosa implica convertir-lo en un Déu. Ara bé, tots dos malentesos es resolen molt fàcilment. L'única cosa que hem de fer és alliberar-nos del nostre condicionament cristià que afecta, almenys inconscientment, fins i tot a aquells que ja no es consideren cristians. Hem d'abandonar aquesta tendència de veure al Buda des de punts de vista que no són budistes. Hem de recordar que el budisme és una tradició atea, és a dir, que no concep l'existència d'un ésser suprem creador de l'univers; de fet, la tradició budista desmenteix obertament l'existència de cap Déu. El Buda va considerar que la creença en un Déu personal era un obstacle per a la vida espiritual.
Vegem ara les següents qüestions: qui o què va ser el Buda? Quin és l'actitud dels budistes cap a ell? Com es veia el Buda a si mateix? En primer lloc, el Buda va ser un home, un ésser humà, però no un ésser humà ordinari sinó un home il·luminat. Un home que va arribar a ser, en vida, la personificació del Coneixement perfecte, l'Amor i Compassió infinits i l'Energia inesgotable. Però ell no va néixer sent un home extraordinari, va aconseguir la il·luminació com a resultat del seu propi esforç, desenvolupant al màxim el seu potencial, que tan sol era una llavor. De manera que el budisme reconeix dues categories d'éssers humans: els éssers humans ordinaris i els éssers humans il·luminats. Ara bé, encara que la distància entre ells no sigui insuperable -tal com passa entre Déu i una persona cristiana-, no deixa de ser una distància enorme i per travessar-la es requereix un gran esforç. De fet hi ha budistes que creuen que per aconseguir la il•luminació és necessari mantenir un esforç constant durant

diverses vides, sigui a la terra o en altres plànols superiors d'existència. Per aquesta raó es considera que l'home il·luminat pertany a una categoria de ser diferent. Des del punt de vista budista, l'ésser il·luminat és el ser més sublim de tot l'univers, més encara que els déus, i per aquesta raó se'l venera. Se'l venera en agraïment per haver-nos traçat el camí, per haver-nos donat l'exemple a seguir, per haver-nos demostrat que és possible alliberar-se totalment i que, nosaltres, també podem arribar a fer el mateix. En altres paraules, el Buda és venerat no com Déu, sinó com a mestre, com Ser Exemplar, i com a Guia.
Cal dir que Gautama el Buda sovint és anomenat Lokajyestha. A Occident Gautama el Buda es coneix simplement com Buda, no obstant això a Orient hi ha una sèrie de paraules que'l designen. Per exemple, se'l coneix també com Tathagata, Bhagavan, Arahant, Lokajyestha, etcètera. El terme Lokajyestha vol dir germà major del món o germà gran de la humanitat. El Buda és anomenat Lokajyestha perquè, espiritualment, va ser el primer a renéixer. En les escriptures budistes es mostra al Buda dient-li als seus deixebles: "vosaltres sou els meus veritables fills, nascuts de la meva boca, nascuts dels ensenyaments; hereus de riqueses espirituals i no de coses mundanes". En altres ocasions en el Vinaya Pitak el Cistell de la Disciplina, es compara al Buda amb el primer pollastre que emergeix d'un niu d'ous. Aquest, en néixer, comença a colpejar amb el bec les closques dels altres ous, ajudant als altres pollastres a acabar de néixer. Així, ens diuen, és el Buda el primer a sortir de l'ou de la ignorància, de l'ou de la ceguera i la foscor espiritual, despertant-nos amb els seus ensenyaments i ajudant-nos a sorgir.
De tot l'anterior podem deduir la concepció budista de l'ésser il•luminat. El Buda pertany a una categoria de ser del qual no tenim cap equivalent en el pensament o en les tradicions religioses occidentals. No és ni Déu, ni home en el sentit cristià. El Buda és d'una categoria de ser situada entre Déu i l'home, i al mateix temps superior a tots dos.
Potser podrem entendre millor el que és un ser il·luminat des del punt de vista del procés evolutiu. L'home és un animal, però no un animal ordinari. Diguem que és, per falta de termes més apropiats, un animal racional. L'home representa una nova espècie, una nova

mutació, una nova categoria de ser: és un animal, però al mateix temps molt més que un animal, és un ésser humà. De la mateixa manera, un Buda és un ésser humà, però no un d'ordinari, un Buda és un ésser humà il·luminat. Representa una nova espècie, una nova mutació, una nova categoria de ser; és un ésser humà, però al mateix temps infinitament més que un ésser humà, és un ésser humà il·luminat, un Buda.

Concloem d'aquesta manera tal com hem començat: amb la figura del Buda assegut sota “l’arbre Bodhi", a escasses setmanes del seu gran despertar. Segons una de les versions més antigues, en aquell moment el Buda va estendre la mirada sobre el món, sobre tota la humanitat, no amb la seva visió material, sinó amb el que anomenen la seva "visió espiritual". I en mirar d'aquesta manera, va veure la humanitat com un jaç de flors de lotus sobre un llac, algunes estaven submergides en el llot, mentre que d’altres amb prou feines emergien i unes altres estaven completament fora de l'aigua. En altres paraules el Buda va veure aquestes flors, els éssers humans, com a éssers en diferents etapes de creixement, en diferents etapes de desenvolupament. Podem dir que d'aquesta forma el budisme ha vist a la humanitat des de llavors: com un jaç de plantes capaces de produir brots, com a brots capaços de produir capolls, com a capolls capaços de convertir-se en flors, en flors de lotus, i més encara, capaços de convertir-se en la flor de lotus de mil pètals. No obstant això perquè els éssers humans creixin i es desenvolupin necessiten un guia; el seu creixement no pot efectuar-se inconscientment, com en el cas de les plantes: els éssers humans només poden créixer per mitjà d'un esforç conscient. De fet, podríem dir que per als éssers humans el creixement implica el desenvolupament de la consciència. Per aquesta raó l'humà necessita un ideal. No un ideal del seu ser parcial, ni un ideal que solament prengui en compte certes relacions amb la vida, sinó un ideal per a si mateix, com a ésser humà. A més, aquest ideal ha de ser un ideal natural, no un d'artificial; no pot imposar-se-li des de l'exterior, sinó que ha de trobar-se implícit en la seva pròpia naturalesa, en les profunditats mateixes de la seva ser. Ha de ser un ideal que, de fet, representi la culminació del desenvolupament del seu potencial, en el més ampli i profund sentit. Aquest és, per tant,

l'ideal que he tractat de transmetre, l'ideal de la il·luminació humana.

No obstant això, hem de reconèixer que en l'actualitat hi ha moltes persones que no creuen en ideals, i menys encara en ideals espirituals. Hi ha molts que no creuen en la possibilitat de transformar la realitat en quelcom d'ideal. En canvi, en la tradició budista no es dubta d'aquesta possibilitat; en el budisme es té fe en els ideals, es té fe en l'ideal espiritual, l'ideal de la il·luminació humana. I es té fe en aquest ideal perquè es té fe en l'ésser humà, en el seu potencial creatiu. I a causa d'això se li demana que tingui fe en si mateix, no se li exigeix que cregui en el budisme, més aviat se li demana que prengui l'ideal de la il·luminació humana com una hipòtesi pràctica. En el budisme es demana que experimenti, que provi per si mateix.

Capítol 2. Què és la Meditació?



En el transcurs de les últimes dècades han ocorregut molts canvis en diferents parts del món, especialment en el món occidental. Han ocorregut canvis polítics, culturals, socials, així com grans canvis tecnològics. Fins i tot podríem dir que en les últimes dècades han esdevingut més canvis al món, i particularment en el món occidental, que en qualsevol altre període de la història humana. Almenys pel que fa als assumptes humans, en les últimes dècades, s'ha notat un ritme cada vegada més accelerat. Això sembla estar passant en períodes cada cop més curts. Temps enrere, quan el ritme de vida era més lent, i donava temps per "créixer", passaven diverses generacions abans que alguna novetat en algun aspecte particular de la vida comencés a ser evident. Actualment, no obstant això, les coses són diferents: ara poden percebre's canvis en el curs d'una vida, i fins i tot en el curs d'una dècada o de mitja dècada. Podem notar aquest ritme accelerat en gairebé tots els camps de la vida humana, ja sigui en la política, en el social, econòmic o cultural. No obstant això, en aquest capítol ens concerneix solament un d'aquests camps, al que classificarem amb un terme bastant ampli i neutral, el camp cultural. En aquest camp en particular, els canvis més grans i més significatius i també, potencialment, els més importants que han ocorregut en anys recents estan relacionats amb el tema de la meditació.

A Occident fa quinze o vint anys amb prou feines s'havia sentit esmentar el tema de la meditació. El poc que se sabia, o el minvat interès que es notava, es devia a petits grups aïllats i a individus excèntrics. Avui dia, podríem dir, que la meditació és una paraula

d'ús comú i corrent. No obstant això, el fet que la paraula meditació sigui tan familiar no implica que el seu significat, i el que aquesta realment representa, estigui clar i que s’entengui correctament. Quantes vegades he sentit a la gent dir: "La meditació consisteix a posar la ment en blanc". D’altres pensen que meditar és asseure's sense fer res. A pesar que asseure's sense fer res no és pas dolent, a tal cosa no pot anomenar-se-li meditació. També se sent dir sovint que meditar és asseure's i para atenció al melic, forçant la vista en fer-ho; o que és entrar en una espècie de tràngol (desgraciadament un conegut escriptor de llibres de budisme ha popularitzat, en cert sentit, la paraula "tràngol" com a sinònim de la paraula meditació). Hi ha uns altres que pensen que meditar és asseure's en silenci a pensar "donant-li voltes a les coses amb la ment". També hi ha qui creu que meditar és entrar en alguna cosa així com un estat d’autohipnosi. Aquestes són algunes de les idees errònies, més comunes sobre la meditació.

La causa de tots aquests malentesos és bastant evident. La meditació és un tema relativament nou a Occident, o almenys a Occident modern. No hi ha res comparable. Tampoc posseïm les paraules correctes, els termes tècnics propis, per descriure els estats i processos de la meditació. És, per tant, natural que existeixin malentesos.

D'altra banda, hem de recordar que la meditació és essencialment pragmàtica, quelcom que s'ha de practicar i experimentar. Tot i així, per a la gran majoria, els coneixements sobre la meditació provenen de rumors i no de la pràctica o de l'experiència pròpia. De manera que les opinions més comunes es basen en informació de segona, tercera o de quarta mà. Fins i tot alguns requereixen llibres per obtenir coneixement sobre meditació. Avui dia al mercat hi ha una gran quantitat de llibres que tracten la meditació. Però lamentablement els llibres, amb molta freqüència, estan basats en rumors més que en l’experiència i el coneixement directes; en alguns casos fins i tot podrien estar basats en la més pura especulació. Existeix, en el camp de la meditació, una gran quantitat de persones que s'autodenominen experts. Quan un tema arriba a ser tan popular com està arribant a ser-ho la meditació, apareixen els que desitgen aprofitar-se de la situació. En particular, recordo la meva experiència durant l'any de la celebració del Buda Jayanti, any en

què el món budista celebrava els 2500 anys del Paranirvana o mort del Buda, i també els 2500 anys del budisme. El govern hindú cobria les despeses de les celebracions en tota l'Índia, mentre que els governs del sud-est d'Àsia cobrien les despeses de les celebracions als seus respectius països. Així va sorgir un gran interès i la demanda de la literatura budista va créixer tant, que molta gent va començar a escriure llibres, pamflets i articles sobre budisme, en alguns casos sense cap coneixement, prenent informació d'aquí i d'allà, de fonts més o menys fiables; i així molts afirmaven que havien generat una nova reflexió sobre el budisme.

A Occident, avui dia, les qüestions espirituals en general tenen una gran demanda, i entre elles en particular la meditació. Un gran nombre de persones se senten insatisfetes amb les seves vides, amb la manera convencional de viure i de fer coses. No accepten les explicacions purament científiques de la vida; ni tampoc se senten del tot satisfetes amb les explicacions tradicionals donades a la manera, jueu-cristiana. Per tant, han començat a cercar alguna cosa que els proporcioni una satisfacció més profunda, més duradora, més creativa i més constructiva. Alguns cerquen en el llegat de les tradicions espirituals d'Orient, i particularment en el camp de la meditació, adquirint coneixements sobre aquesta i tractant de posar-los en pràctica. Aquestes persones desitgen assistir a caps de setmana dedicats a aquesta pràctica, i a poc a poc es crea la demanda en aquest camp.

Sens dubte, són molts els que estan disposats a aprofitar-se de la situació i es disposen a satisfer la demanda. Hi haurà alguns amb les aptituds necessàries per fer-ho, mentre que d’altres no; aquesta situació produir tota classe de malentesos. És un error comú pensar que hi ha realment tan sols un tipus de meditació, o que la pràctica de meditació està restringida a l'ús d'una tècnica particular de concentració. De vegades els que coneixen o practiquen solament un d'aquests mètodes tendeixen a concebre la meditació en termes molt limitats i molt particulars; hi ha qui afirma que el mètode que ells practiquen és el millor, més encara, que és l'únic i que aquells que no el practiquen no poden estar meditant. Aquestes persones afirmen que les altres tècniques, els altres mètodes i les altres tradicions no tenen cap valor. Aquesta és la classe d'error que es comet. Per tant, és cada vegada més urgent que s'aclareixin aquestes confusions i que

es resolguin els malentesos. És cada vegada més important que entenguem clarament el que és la meditació. Per a això hem de recordar el que es va dir anteriorment pel que fa al gran abisme que existeix entre el real i l'ideal: hi ha una gran distància que separa a l'ésser humà ordinari i ignorant de l'ésser il•luminat, del Buda. A més hem de recordar el que és el budisme en la seva essència. Com hem vist en el capítol anterior, l'ésser humà il•luminat o Buda, representa una forma de ser i de consciència per la qual no hi ha equivalent en el pensament occidental i, per tant, no existeix un terme adequat. El terme "Buda" no significa Déu, ser suprem, creador de l'univers, ni tampoc Déu encarnat i molt menys significa ésser humà en el sentit ordinari. Tal vegada puguem entendre millor el que és Buda des del punt de vista del procés evolutiu. Un Buda és un ésser humà, encara que una classe molt especial d'ésser humà: Buda és l'ésser humà perfecte. És a dir, algú que ha aconseguit, que ha realitzat completament l'estat de perfecció espiritual anomenat il·luminació. Això és el que significa la paraula Buda. I el budisme és tot allò que ajuda a salvar l'abisme que existeix entre l'ésser humà ordinari i l'ésser humà il·luminat. El budisme és tot allò que ens ajuda a madurar, a créixer espiritualment, a evolucionar. Quan l'humà real es transforma en humà ideal, quan l'humà ignorant arriba a il·luminar-se, ocorre un canvi enorme, un canvi que tal vegada és el més gran que pugui produir-se. Aquest procés de transformació és el que anomenem Vida Espiritual o Evolució Superior. Ara bé, la pregunta és òbvia: Què és el que canvia? I en què consisteix aquest desenvolupament, aquesta evolució?

Evidentment no és el cos físic el que canvia: l'ésser humà ordinari i l'il·luminat són molt semblants en el seu aspecte físic. Els canvis que ocorren són purament mentals, en el sentit més ampli de la paraula. El que evoluciona és la consciència, i això marca la diferència entre "evolució superior" i "evolució inferior". Es diu "evolució inferior" al procés de transformació des de l'ameba fins a l'ésser humà ordinari. Aquest és un procés d'evolució, mes que res biològic i que finalment es torna psicològic. "L'evolució superior" correspon al procés de transformació que condueix l'ésser humà ignorant a ser un "ésser humà il•luminat". Aquest és un procés purament psicològic i espiritual que, a la llarga, pot dissociar-se del cos físic. Ara bé, la

tradició budista ens parla de quatre graus o nivells de consciència i cadascun supera a l'anterior. Primer està la consciència associada al plànol, o "món" de l'experiència sensual; en segon lloc, la consciència associada al plànol o món de la forma mental i espiritual -el món dels arquetips-; en tercer lloc la consciència associada al plànol o món de la no-forma. I en quart lloc, està la consciència associada al "camí transcendental", que condueix directament al Nirvana, Budeïat o il·luminació. Finalment, trobem, també, l'estat il·luminat o Nirvana. A més hi ha una altra classificació que pot resultar més comprensible. En aquesta també hi ha quatre nivells o etapes de la consciència, però no corresponen exactament a les de la classificació anterior. D'acord amb aquesta classificació, tenim en primer lloc el que es coneix com la "consciència sensorial", és a dir, la consciència associada a la percepció a través dels sentits, que de vegades es denomina consciència simple o consciència animal. Aquest és el nivell de consciència que tenim en comú amb els animals. En segon lloc, tenim la consciència reflexiva, la consciència del "ser conscient", d'allò que sabem. Es diu "consciència reflexiva" perquè en aquest nivell, la consciència es duplica, per dir-ho així, coneixent-se i experimentant-se a si mateixa, en saber-se conscient de si mateixa. Podem dir que la consciència reflexiva és la consciència humana en tot el sentit de la paraula. En tercer lloc, tenim el que es diu "consciència transcendental", la consciència que està en contacte directe amb la "realitat ultima", fonamental i essencial de les coses que s'experimenten com a objectes "externs". Finalment, tenim la "consciència absoluta". En aquest nivell la dualitat subjecte-objecte s'ha dissolt completament, donant pas a l'experiència total de la "realitat ultima", que és l'experiència pura, més enllà del marc dualista. En ambdues classificacions el primer nivell de consciència correspon predominantment a l'ésser humà corrent o inconscient, que no fa res per desenvolupar-se espiritualment; i el quart nivell correspon a l'ésser humà il•luminat.

Ara podem començar a entendre el que és la vida espiritual, cosa que és, en essència, "l'evolució superior". Podem dir que aquesta consisteix en una progressió contínua d'estats de consciència i de ser, cada cop, més sublims, anant des del món de l'experiència sensual al món de la forma mental i espiritual; del món de la forma

mental i espiritual, al món de la no-forma i, del món de la no-forma, al Nirvana o estat il•luminat. En altres paraules la vida espiritual o “evolució superior” consisteix en la progressió des de l'estat de consciència sensual fins a la consciència reflexiva; de la consciència reflexiva a la consciència transcendental, i de la consciència transcendental a la consciència absoluta.

Ara podem comprendre el que és la meditació. En efecte, podem entendre-ho més clarament en haver distingit els fonaments de la vida espiritual. Hi ha una mica més, no obstant això, que hem d'esmentar; hem dit que la vida espiritual consisteix en el desenvolupament de la consciència, i que el Dharma és tot allò que ens ajuda en aquest desenvolupament. Ara bé, hi ha dos mètodes o dos enfocaments diferents per desenvolupar la consciència, als quals podem anomenar mètode objectiu o indirecte, o mètode subjectiu o directe. Si usem aquesta classificació podrem definir la meditació. La meditació és el mètode directe o subjectiu per elevar el nivell de consciència; és a dir, en la pràctica de meditació elevem el nivell de la consciència en estar actuant directament sobre la ment.

No obstant això, hem de parlar prèviament del mètode objectiu o indirecte. Hi ha qui pensa que la meditació és l'únic mitjà per elevar el nivell de consciència; com volent dir que no "ha de" tractar-se de millorar l'estat de consciència si no és a través del mètode directe. Aquesta gent arriba a identificar la meditació amb la vida espiritual, la identifica exclusivament amb la pràctica de meditació. De manera que, en el seu criteri, no es pot seguir una vida espiritual si no es medita. Aquestes persones molts cops arriben a identificar la vida espiritual amb una classe particular de meditació, o amb un exercici de concentració molt específic. Indubtablement aquest punt de vista és molt limitat, tant, que ens fa oblidar que la vida espiritual consisteix essencialment a elevar el nivell de la consciència, i fins a ens fa oblidar, de vegades, que és realment la meditació. És indiscutible que la meditació és tan important com els mètodes indirectes, i tal vegada es podria dir, que és més important; però no hem d'oblidar que existeixen altres mètodes. Si ens oblidem que és possible elevar el nivell de la consciència a través de mètodes indirectes, el nostre enfocament serà molt parcial; i si actuem des d'aquest punt de vista, tendirem a portar una vida espiritual molt

limitada i estreta, excloent, per exemple, cert tipus de gent que, per temperament, no sent un interès particular per la meditació.

Ara, vegem alguns d'aquests mètodes indirectes, no meditatius, per elevar el nivell de consciència.
En primer lloc podem citar el canvi de medi ambient. Aquest és emprat d'una forma deliberada com a mètode indirecte per elevar el nivell de la consciència, quan per exemple, anem de retir al camp o a un centre per a retirs. Passem allí uns dies, tal vegada unes setmanes, simplement gaudint d'un ambient més agradable. Aquest simple canvi d'ambient és sovint més profitós del que es creu; la qual cosa ens suggereix que el lloc on vivim i treballem normalment és més perjudicial pel nostre estat mental del que suposàvem. Sembla que per a la gran majoria de persones, un canvi positiu d'ambient porta amb si, d'una forma natural, un augment en el nivell de consciència, i amb poc esforç.
Un altre mètode indirecte, molt simple i pràctic és el que es pot anomenar la "subsistència correcta". Amb molt poques excepcions totes les persones hem de treballar per cobrir les nostres necessitats. Molts de nosaltres fem el mateix tipus de treball cinc dies a la setmana, durant les cinquanta setmanes de l'any; i tal vegada, continuarem aquest treball uns cinc, deu, quinze, vint o trenta anys, fins a arribar a l'edat de la jubilació. Indubtablement tot això tindrà un efecte continu sobre la nostra ment. Si el treball que exercim no és massa sa, en el sentit moral, mental i espiritual, l'efecte sobre la nostra ment serà perjudicial. Per això, en els ensenyaments del Buda s'aconsella, molt especialment, que examinem acuradament el nostre mitjà de subsistència, i que adoptem la "subsistència correcta" és a dir, que guanyem un sou de manera, que no sigui perjudicial pel nostre estat mental, ni li causi dany a altres éssers. En la tradició budista hi ha una sèrie d'ocupacions que són considerades poc profitoses, com treballar de carnisser, comerciant d'armes, proveïdor de licors... Així doncs, en canviar el nostre mitjà de subsistència, si l'actual és poc desitjable, pel simple fet de canviar de treball, d'ambient, el tipus de gent amb la qual ens associem, les obligacions diàries, tan sols per aquest fet, notarem un efecte positiu i profitós en el nostre estat mental, o almenys la nostra nova feina no serà un obstacle de cara a elevar el nivell de la nostra consciència.

Si som encara més concrets i específics, direm que és molt important portar una vida regular i disciplinada; cosa que, pel que sembla, s'està tornant cada vegada menys popular. La “vida disciplinada” pot consistir en l'observança i la pràctica de certes normes i principis morals, treballar, menjar, estudiar i recrear-nos a hores regulars. O a ser moderats en el menjar, dormir i parlar; tal vegada dejunant de tant en tant o observant silenci durant uns dies o setmanes. En la seva forma més completa aquest tipus de vida, és la que es coneix com “vida monástica”. Poden observar-se clars canvis en els estats mentals d'aquells que han portat un estil de vida així durant diversos anys, amb ...o sense practicar meditació.
Existeixen altres mètodes indirectes com són el hatha Ioga; especialment, les asaanes o postures de ioga, que afecten no solament al cos sinó, també, a la ment. Aquestes assanes afecten a la ment indirectament a través del cos i són molt útils, fins i tot per a aquells que practiquen meditació regularment. Pot ser que, ocasionalment, algun meditador experimentat se senti massa preocupat per la meditació; en tals ocasions, les postures de ioga resulten molt beneficioses per tal de calmar i concentrar la ment. D'aquesta forma el meditador combat el cansament i arriba a sentir-se ple de vigor, gairebé com si hagués meditat.
També existeixen vàries "vies" japoneses, com l’ikebana -arranjament de flors-, el tai-chi chuan, etcètera. Segurament arreglar diverses flors en un florer sembla quelcom molt simple i ordinari no obstant això, la gent que s'ha dedicat a aquesta activitat durant anys, ha experimentat un canvi en el seu estat mental, un canvi en el seu nivell de consciència. Totes aquestes disciplines afecten la ment i poden ser usades com a mètodes indirectes per elevar el nivell de la nostra consciència. De forma similar, gaudir de la contemplació d’obres d'art com la poesia, la música i la pintura sovint ens ajuda a elevar el nivell de la nostra consciència. Això és possible sempre que l'obra d'art hagi estat realitzada a partir d’un estat de consciència superior al que normalment experimentem.
En un nivell més pràctic es troba l’activitat d’ajudar als altres. Podem dedicar-nos a tenir cura dels malalts, dels pobres i dels necessitats. Podem dedicar-nos a aquestes activitats amb empenta i bona disposició, descurant la nostra comoditat i conveniència i sense cap motiu personal egoista. Això és el que en la tradició hinduista es

coneix com Nishkama Karma Ioga, o ioga de l'acció desinteressada. Aquest és un altre mètode indirecte d'elevar el nivell de consciència. Després està el fet d'associar-se amb persones dedicades a la vida espiritual, especialment aquells que estan més avançats que nosaltres, si és que tenim la sort de trobar-los. Aquest mètode és considerat en algunes escoles, o per alguns mestres, com el més important de tots els mètodes indirectes. En la literatura religiosa i espiritual de l'Índia es fa referència una vegada i una altra a aquest mètode anomenat Satsangh. Sat significa veritable, real, autèntic, genuí, espiritual i fins i tot transcendental; mentre que Sangh significa associació, comunió, o germanor. Satsangh és simplement reunir-se d'una forma espontània i feliç amb gent que està en el camí espiritual i que s'interessa per aquests assumptes. Això té una influència molt positiva en la nostra ment, i no requereix fer cap esforç. Així, el Satsangh és un altre mètode indirecte d'elevar el nivell de consciència. En el budisme aquest mètode és conegut com a Kalyana Mitrata.

Com a mètode indirecte també existeixen les cerimònies i els cants religiosos. Avui dia es menyspreen els ritus i cants religiosos, especialment en cercles intel•lectuals. No obstant això són mètodes clàssics per elevar el nivell de consciència. El simple fet d'oferir flors o una vela encesa a una imatge afecta el nostre estat mental, i de vegades pot tenir resultats sorprenents. Pot ser que hàgim llegit molt sobre la vida espiritual, que hàgim fet experiments productius amb la meditació, no obstant això dur a terme un simple ritual sovint, pot ajudar-nos molt.

Hi ha molts altres mètodes indirectes que podrien ser enumerats i que a més podrien combinar-se entre si. També hi ha alguns que poden usar-se conjuntament amb el mètode directe, amb la meditació. No obstant això, aquests mètodes indirectes per molt bons i efectius que siguin no ens portaran molt lluny, no poden portar-nos a través de tots els nivells de consciència. Tot i així, aquests seguiran sent de gran utilitat durant molt temps, perquè per a la majoria de nosaltres l'accés a nivells superiors de consciència requereix molts anys de preparació. Ara bé, si aconseguim apropar-nos a aquests nivells indirectes per continuar progressant, haurem de recórrer més i més a la meditació. Haurem de començar a controlar la ment d'una forma directa.

Així arribem a preguntar-nos com s'aconsegueix això? En què consisteix controlar la ment directament? Fins ara he estat usant la paraula meditació perquè aquest és el terme més comú a Occident. No obstant això, la paraula meditació en el seu ús ordinari no correspon amb cap terme hindú o budista; el que a occident s'anomena meditació correspon almenys a tres processos molt diferents. La paraula meditació cobreix tres maneres diferents de controlar la ment i tres etapes diferents en el desenvolupament de consciència, per les quals tant en el budisme com en altres tradicions espirituals de l'Índia, hi ha tres conceptes diferents, que comprendrien: la concentració, l'absorció i la visió clara.

L'etapa de la Concentració

La concentració comprèn dos processos simultanis: la unificació de les energies i la disminució del camp del focus de l'atenció. Per tant podem entendre la concentració com un procés d'integració. La integració és de dos tipus, que anomenarem "horitzontal i vertical". La integració horitzontal consisteix en la unificació de la ment conscient en si mateixa, o en el seu nivell ordinari; mentre que la integració vertical consisteix en la unificació de la ment conscient amb el subconscient, la qual cosa porta amb si l'alliberament de les energies somàtiques bloquejades, així com despertar d'energies psíquiques en nivells cada vegada més profunds.
La integració horitzontal correspon al que normalment es coneix en el budisme com a atenció i record. La paraula record és bastant adequada dins d'aquest context, ja que implica portar quelcom que es trobava dispers i amagat, fins a la nostra consciencia. El nostre ser conscient sovint es divideix en diversos subpersonatges o "éssers parcials", cadascun amb els seus propis interessos, desitjos, etcètera, i cadascun d'ells tracta de suprimir als altres per aconseguir la supremacia. Unes vegades s'imposa un, d'altres vegades un altre diferent, i així acabem sense saber qui som realment. De vegades ens sentim rebels; hi ha en nosaltres un subpersonatge que vol ser bo i responsable, però també n'hi ha un altre que vol oblidar-se de tot i divertir-se. De manera que no sabem clarament que o qui som. Ens identifiquem amb cadascun d'aquests éssers parcials quan prenen

possessió de la nostra ment conscient, però al mateix temps sabem que cap d'ells és la totalitat de la nostra persona. La veritat és que no som realment un sol ser sinó una col·lecció d'éssers parcials desintegrats. El nostre ser real arribarà a existir quan aconseguim integrar o recordar tots aquests aspectes, tots aquests éssers, per reunir-los en la nostra ment conscient. Això s'aconsegueix per mitjà de la pràctica de l'atenció i el record.
L'atenció i el record en la tradició budista és de tres classes. Primer tenim l'atenció en el cos i els seus moviments; hem d'estar atents de tot moviment del cos. No hem de fer cap moviment sense adonar-nos. Quan parlem, també hem d'estar atents i amb ple coneixement de què diem i dels nostres motius. Hem d'estar alertes, desperts i tranquils. Després, en segon lloc, està l'atenció en els nostres sentiments i emocions; que implica tenir clara consciència dels nostres estats d'ànim passatgers, de si estem tristos o feliços, contents o descontentaments, ansiosos, atemorits, alegres o excitats. Observem i veiem tot, sabem exactament com estem; això no implica que hàgim de tenir una actitud desaferrada dels nostres sentiments i emocions com si fóssim espectadors, observant des de fora. Experimentem els nostres sentiments i emocions i al mateix temps estem sempre atents, sempre observant el que sentim. Tercer i últim, l'atenció en els pensaments: Saber el que estem pensant, saber on està la nostra ment en un instant i en l'altre. Sabem que la nostra ment està inquieta i que es distreu fàcilment. Generalment no estem atents als nostres pensaments i els oblidem, per aquesta raó hem d'enfocar la nostra atenció en els pensaments, hem de tractar de tenir clara consciència del que pensem moment a moment.
La integració horitzontal s'aconsegueix practicant d'aquesta manera; per mitjà d'aquesta pràctica unifiquem els aspectes de la consciència, donant així origen al nostre ésser. Quan ho aconseguim plenament podem dir que hem desenvolupat per complet la nostra consciència reflexiva i ens hem convertit en éssers humans veritables. La concentració no és només horitzontal sinó també vertical. Els aspectes conscients han d'integrar-se amb els aspectes inconscients. Això s'aconsegueix per mitjà d'un objecte de concentració, un objecte en el qual un aprèn a concentrar tota l'atenció i en el qual s'absorbeixen les energies de l'inconscient.
El meditador, o aspirant, havent aconseguit la integració horitzontal

arriba a un punt crucial; el punt en què haurà de fer una important transició: des del plànol de l'experiència sensual fins al plànol del món de la forma mental i espiritual. Allí apareixen els denominats "cinc obstacles", que impedeixen aquesta transició i que hauran de suprimir-se per poder entrar en l'etapa de l'absorció; aquesta supressió és temporal. Els cinc obstacles mentals són eradicats definitivament solament amb el fet de despertar a la Realitat de les coses. El primer obstacle és el desig d'experiències sensuals a través dels cinc sentits, és a dir, el desig d'experimentar sensacions agradables a través de la vista, l'oïda, l'olfacte, el gust i el tacte; especialment sensacions relacionades amb el menjar i el sexe. Sempre que aquests desitjos estiguin inquietant la ment no serà possible dur a terme la transició a l'estat de l'absorció, perquè la ment del meditador no pot ocupar-se de l'objecte de concentració. El segon obstacle és l'odi, o sentiment de mala voluntat i ressentiment, que sorgeix quan el desig d'experiències sensuals es veu frustrat. Aquest sentiment de vegades està dirigit cap a l'objecte del desig. El tercer obstacle és la letargia i la mandra, que ens lliga al plànol de la consciència ordinària quotidiana. És una classe d'inèrcia animal de ment i cos. El quart obstacle és l'extrem oposat del tercer i fa referencia a l'ansietat i el desassossec, que es manifesta en la nostra ment quan aquesta és contaminada per la inquietud i la preocupació, que ens impedeixen dedicar-nos a quelcom en concret. Llavors estem en un estat de contínua agitació i desassossec. El cinquè i últim obstacle, és el dubte. No és el resultat de l'honesta curiositat intel·lectual sinó, més aviat, una indecisió o dificultat per decidir-se i comprometre's en una tasca en particular. Aquest estat mental prové essencialment de la manca de fe, de confiança i el rebuig a admetre que existeixen estats mentals superiors que l'ésser humà pot aconseguir. Aquests són els cinc obstacles que han de ser combatuts i eliminats per poder concentrar-nos, en la la tasca d’entrar en l'estat d'absorció. Per a la ment que es troba contaminada pels cinc obstacles, hi ha cinc analogies o símils tradicionals, on es compara la ment amb l'aigua en diferents estats. La ment contaminada pel desig d'experiències sensuals, és comparada amb aigua a la qual se li han agregat colorants, és vistosa però ha perdut la seva puresa i transparència. Una ment contaminada per l'odi és comparada amb l'aigua bullent. Una ment contaminada per la mandra i la letargia es

diu que és com a aigua estancada plena d'algues. Una ment contaminada per l'ansietat i el desassossec és com a aigua abatuda pel vent, o per una tempesta, amb ones immenses i turbulents. Finalment, una ment contaminada pel dubte i la indecisió és com l'aigua plena de fang. Quan se suprimeixen aquests cinc obstacles la ment conscient arriba a ser com l'aigua pura, fresca i cristal·lina. En aquest estat de calma la ment està llesta per concentrar-se.

Els objectes de concentració són de moltes classes dins de la mateixa tradició budista. Alguns són simples i ordinaris, d'altres són complexos i extraordinaris; alguns són objectes ordinaris familiars, mentre que d'altres són més rars i peculiars. Un exemple: la respiració és l'objecte de concentració i existeixen diverses tècniques que consisteixen a desenvolupar l'atenció o el seguiment de la respiració. Un altre objecte de concentració, molt important per cert, és el so, especialment el so sagrat que es coneix amb el nom de "mantra". O podem prendre com a objecte de concentració un disc de color brillant i pur, vermell, verd, blau, etcètera, d'acord amb el nostre temperament. També podem prendre com a objecte de concentració un tros d'os humà, preferiblement gran. Una altra alternativa és prendre una idea per concentrar-nos en ella; per exemple, podríem prendre alguna virtut en particular, com pot ser la generositat. Fins i tot podem usar objectes tan ordinaris i mundans com la flama d'una vela. Podem concentrar-nos als diferents centres psíquics del nostre cos, o en una imatge mental del Buda, un gran Bodhisattva, un gran mestre.

Gràcies a la utilització de qualsevol d'aquests objectes -ja sigui la respiració, un mantra, una flama, una imatge del Buda, etcètera-, la nostra ment pot arribar a interioritzar d'una forma profunda, abastant l'anomenat estat d'absorció.

No és necessari usar tots i cadascun d'aquests objectes de concentració esmentats, tot i que és possible trobar sistemes de meditació tradicionals que els combinen seqüencialment; també poden ser combinats amb mètodes indirectes per elevar el nivell de consciència, com poden ser els rituals i els cants.

Si procedim d'aquesta manera, és a dir, si integrem la ment conscient amb la ment inconscient, si vencem els obstacles mentals, si prenem un o diversos objectes de concentració i si les nostres energies més profundes comencen a fluir amb major força, cap a

l'objecte de concentració, experimentarem un gran canvi: el nostre nivell de consciència començarà a elevar-se, anant del plànol del món de l'experiència sensual al plànol de la forma espiritual i mental. En altres paraules, estarem passant de la primera a la segona etapa de meditació; estarem passant de la meditació, en el sentit de concentració, a la meditació en el sentit d'absorció.

L'etapa de l'Absorció

La segona etapa de la meditació és l'absorció, dividida en quatre nivells, a través dels quals contínua el procés d'integració que ja havia començat en l'etapa anterior. En el procés d'absorció, la ment conscient purificada s'integra amb la supraconscient, i les energies de la ment supraconscient, purament espirituals, comencen a fluir. L'absorció representa el procés d'unificació de la ment cap a nivells de consciència superiors, en nivells de ser cada cop més elevats. A mesura que aquest procés es duu a terme es transformen gradualment en estats i funcions superiors.
Encara existeix una miqueta d'activitat mental en aquest primer nivell. Ens trobarem pensant de forma molt subtil en coses mundanes, fins i tot durant la meditació que estem practicant. A partir del segon nivell d'absorció desapareix per complet aquest tipus d'activitat mental pensant. Tal vegada molts imaginaran que al "no pensar" un es torna inert, com si estigués mort, però no és així. Al contrari, a causa que no estem pensant, la nostra consciència es torna més clara i brillant, més radiant que mai. En aquest segon nivell d'absorció, no hi ha pensament i podrem apreciar que experimentar aquests nivells no té un origen en el procés mental analític, ni intel·lectual, sinó que procedeix d'imatges i símbols. És possible entendre això utilitzant els quatre símils tradicionals, que el Buda va usar per il·lustrar els quatre nivells d'absorció.
El primer nivell el compara amb el sabó en pols barrejat completament en l'aigua. El Buda ens demana que imaginem a algú que pren el sabó i una mica d'aigua, barrejant-los de tal manera que queden totalment absorbits l'un en l'altre, formant una mescla homogènia perfecta. No sobrarà ni una gota d'aigua, ni hi haurà un sol gra de sabó que no s'hagi saturat d'aigua. Així és el primer estat

d'absorció, d'acord amb el Buda. En aquest estat, el cos psicofísic queda ple de felicitat, èxtasi, alegria i, al mateix temps, tots els sentiments estaran perfectament equilibrats; tot romandrà en calma, estable i ferm: la concentració es converteix en quelcom de natural i espontani.

Per descriure el segon nivell d'absorció, el Buda ens demana que imaginem un gran llac d'aigües tranquil·les i pures. Aquest llac es proveeix d'una font subterrània, de tal manera que hi ha un continu flux d'aigua pura que emergeix des de les grans profunditats; així és el segon estat d'absorció. Un estat en què un es troba en calma, clar, tranquil, pur, transparent, però des de nivells encara més profunds emergeix una mica més pur, encara més meravellós, bombollejant contínuament. Aquest és el component espiritual, la consciència superior, que ens inspira.

El Buda ens diu que el tercer nivell d'absorció és com aquest mateix llac que hem visualitzat prèviament, però que aquest cop conté innombrables flors de lotus. Aquestes flors de lotus es troben completament submergides en les aigües pures del llac. De la mateixa manera, en el tercer nivell d'absorció, es pot dir que ens trobem completament submergits en aquesta consciència espiritual, immersos en aquesta consciència superior. Estem saturats per dins i envoltats per ella des de fora; així és el tercer nivell d'absorció.

Pel que fa al quart nivell d'absorció, el Buda ens demana que imaginem un home que, en un dia calorós, acaba de prendre un bany. En haver-se rentat profundament, s'embolica amb un llençol blanc, de manera que queda completament cobert de cap a peus. Així, ens diu el Buda, és el quart nivell d'absorció. Estem protegits -pel llençol d'aquesta consciència superior-, del contacte i de la influència dels estats inferiors. És com si estiguéssim envoltats d'una aura poderosa; no és que puguem submergir-nos en aquest estat sinó, més aviat, que aquest estat descendeix sobre nosaltres i ens embolica. A més comença a emanar radiacions, de tal manera que crea un cos meditatiu al nostre al voltant. En aquest estat no serem afectats amb facilitat, no obstant això podrem influir i afectar els altres.

Aquests són els quatre nivells d'absorció; si volem pensar-hi i generar certa identificació imaginativa amb les experiències descrites, probablement seria millor que uséssim els quatre símils

que ens ha brindat el Buda. En haver creuat, imaginàriament o a la pràctica, aquests quatre nivells d'absorció, podrem passar a la tercera etapa de la meditació.

L'etapa de la Visió Clara

És la visió o comprensió clara de la naturalesa real de les coses; en la terminologia budista tradicional es diu que és la visió de les coses tal com són realment. En altres paraules, usant un llenguatge més abstracte i filosòfic, és la comprensió directa de la Realitat mateixa. Fins i tot podria dir-se que això és el que la paraula meditació significa en el seu sentit més elevat: visió clara. Tal percepció es compon de dues parts. D'una banda és la comprensió de tot el que és condicionat, del món o de tot el que és transitori, etcètera, i també és la comprensió del que és no-condicionat, la qual cosa transcendeix el món, l'Absolut.

La visió del que és condicionat consisteix en tres aspectes: Primer comprenem que totes les coses condicionades i mundanes, per naturalesa pròpia, no poden oferir-nos satisfacció real o duradora. Hem de cercar la satisfacció en una altra part; segon, comprenem que tot el que és mundà, condicionat i transitori és perible i que, per tant no podem posseir-lo per sempre; tercer i últim, comprenem que el condicionat solament existeix en un nivell relatiu i no en el nivell absolut; no posseeix una realitat permanent última.

Això doncs, la Visió Clara Transcendental consisteix, d'acord amb una de les tantes formulacions, en els "cinc coneixements" o les "cinc savieses". Aquests coneixements no ho són en el sentit ordinari, sinó que van més enllà de l'esfera intel·lectual. El primer pot descriure's com "el coneixement de la totalitat de les coses", no tant com la suma de les diferents parts sinó en el seu sentit més profund, a la llum del seu principi unificador. Després tenim el coneixement de totes les coses mundanes i transcendentals sense rastre de distorsió subjectiva. A aquest coneixement, molts cops, se'l coneix com "el coneixement similar a un mirall", denominat d'aquesta manera perquè reflecteix tot el que hi ha, tal com és, sense subjectivitat, ni prejudici, sense enfosquir la realitat. En tercer lloc, està el coneixement de les coses en la seva absoluta igualtat i identitat,

veient una mateixa Ment en tot i una mateixa Realitat -Shunyata-. En quart lloc, està el coneixement de les coses en la seva particularitat i la seva diversitat; la igualtat absoluta no esborra la diversitat absoluta, ni imposa desequilibris, veiem a les coses en la seva unitat absoluta. Finalment, tenim el coneixement de què cal fer pel benefici espiritual d'altres éssers vivents.

Capítol 3. El Significat de la Comunitat Espiritual



En el primer capítol parlem d'una cosa molt sublim, ni més ni menys que de l'ideal de l'il·luminació humana. En el segon capítol parlem d'experiències bastant elevades, experiències a les quals, en principi, no hi té accés tothom. I en aquest tercer capítol, parlarem d'una cosa molt pràctica, una cosa que pot ser rellevant per a qualsevol persona. Parlarem del significat de la comunitat espiritual i això ho farem simplement a través de les següents preguntes: Qui són els membres de la comunitat espiritual? On podem trobar la comunitat espiritual? I què és el que fan els membres de la comunitat espiritual per a si mateixos i per al món?
Abans de respondre aquestes preguntes voldria aclarir un possible malentès sobre la paraula espiritual. Parlem de la comunitat "espiritual", la vida espiritual i la pràctica espiritual, però sorgeix la següent pregunta: què volem dir amb la paraula espiritual? Aquesta paraula s'usa molt sovint i molts cops amb significats diferents; algunes vegades s'usa en un sentit poc precís i ambigu, per disfressar la pobresa del pensament general, o per expressar un sentiment d'inspiració molt confús. Per aquesta raó és necessari que aclarim el sentit autèntic del concepte.

L'ús que jo li dono al terme, es pot contrastar tant en l'aspecte psicològic com en el mundà. El psicològic, dins d'aquest context, assenyala allò que pertany a estats mentals en general, incloent-hi processos i funcions mentals. L'espiritual, més específicament, parla

del que es coneix com a estats mentals “destre”.
Ara bé, això ens porta a preguntar què es vol dir amb el terme “destre”? Després de tot aquest terme és bastant comú en la literatura budista; de fet la paraula destre amb el seu oposat, maldestre, conformen una àrea molt important en tot el camp de la psicologia i l'ètica budistes. El terme “maldestre” aquí està associat amb la ignorància, l'odi i l'avarícia; mentre que el terme “destre” denota l'absència de la ignorància, l'odi i l'avarícia. Si ho expressem d'una forma més positiva, podem dir que els estats mentals destres són aquells que es troben associats amb la tranquil·litat i la satisfacció mental, l'amistat, l'amor i la saviesa.
Hem de fer notar que en la literatura budista no es parla de "bo" i "dolent"; no s'usen paraules com a "pecat" o "vici" com en el cristianisme. El budisme, quan parla amb precisió, usant els seus propis conceptes filosòfics, ho fa en termes del que és destre i del que és maldestre. Aquest punt de vista suggereix diversos aspectes importants; per exemple, que les bones intencions no basten, que la "bona vida" ha d'incloure saviesa i claredat mental. Per tant, en el budisme no trobem la figura del "Sant Ximple"; en el budisme això seria una contradicció.
L'ús de la paraula perspicàcia, també suggereix que si caiem en el seu oposat, en la malaptesa, ens enfrontem amb dificultats i fins i tot amb sofriment; de la mateixa forma que quan no sabem usar un ganivet, acabem tallant-nos.
Els tres vocables: avarícia, odi i ignorància, són traduccions dels termes originals en *pali i *sànscrit, les llengües originals de l'Índia, no obstant això, no ens donen una idea clara del significat real dels termes originals. Una font tibetana pot donar-nos una descripció més extensa i detallada. Segons aquesta font, l'avarícia és el desig vehement de posseir objectes sensuals agradables, tractant d'incloure'ls en la nostra identitat del jo, amb l'esperança d'obtenir una sensació de seguretat en formar part del nostre jo. L'odi es defineix com el rebuig basat en el temor i la còlera que ens condueix a separar-nos d'objectes que ens resulten desagradables, tractant d'excloure'ls del nostre ego, amb l'esperança d'obtenir una sensació de seguretat. Finalment, la ignorància es defineix com la insistència en no entendre allò que sembla amenaçar la nostra identitat, ja que representa un perill per a la nostra seguretat; creiem

que en romandre ignorants preservarem certa sensació de seguretat. Aquestes tres definicions, encara que han estat resumides, són bastant importants i tenen un gran abast.

Amb l'ajuda d'aquestes tres definicions, podem començar a entendre el que és la comunitat espiritual. Una comunitat espiritual és aquella que fomenta en els seus membres el desenvolupament d'estats mentals positius, destres, considerats el millor ideal possible per a tot ésser humà, en lloc d'estats mentals negatius, maldestres.

Així mateix, la vida espiritual és una vida dedicada al desenvolupament d'estats mentals destres en el sentit més sublim; és una vida enterament basada en el desenvolupament i l'expressió d'estats mentals destres, de pau i satisfacció mental, amistat i saviesa. La pràctica espiritual constitueix així, qualsevol mètode o exercici, qualsevol observança que condueix a eradicar estats mentals maldestres i a desenvolupar estats mentals destres.

Aquesta distinció entre estats mentals destres i maldestres pot servir-nos de base per diferenciar diversos nivells d'experiència. En primer lloc, existeix un nivell de consciència on solament trobem estats mentals maldestres; en segon lloc, existeix un nivell de consciència on solament trobem estats mentals destres; i tercer, existeix un nivell de consciència on trobem una mescla de tots dos. A més pot veure's que aquests tres nivells de consciència corresponen amb els tres plànols de l'existència. Així, en ordre ascendent, tenim primer el que podem anomenar el plànol mundà; Aquest és el plànol de l'existència on els éssers estan motivats totalment o parcialment, per pensaments d'avarícia, odi i ignorància. És un estat en el qual els éssers actuen amb mala fe, és a dir, causen dany a altres éssers, prenen el que no els pertany, donen expressió a desitjos sexuals d'explotació, diuen falsedats, amb malícia i crueltat, van creant discòrdia entre la gent, parlant sense sentit i establint diàlegs frívols i inútils. Aquest és doncs, el plànol de la vida mundana.

El plànol on trobem una mescla d'estats mentals destres i maldestres és el plànol de conflicte, de lluita i d'esforç. És el plànol on els estats destres i maldestres estan més o menys en equilibri. En aquest nivell hi trobem a les persones que s'han embarcat en la vida espiritual, aquells que han començat a tractar d'evolucionar. De la mateixa forma que un amfibi és una criatura que viu part del temps en l'aigua i part a la terra, les persones que es troben en aquest plànol mixt,

són amfibis en un sentit espiritual. Aquestes persones de vegades es comporten d'una forma bastant mundana i de vegades d'una manera bastant espiritual.

En tercer lloc està el plànol espiritual. En aquest plànol els éssers estan motivats exclusivament per pensaments destres: motivats per la fe, l'energia i la compassió, per la felicitat i la lucidesa de consciència. En aquest plànol les accions són generoses i pures, es diu la veritat de forma afectuosa i amable, es promou l'harmonia i la concòrdia, i tot aquell que escolta es beneficia.

Com pot haver-se notat al llarg d'aquest llibre, el budisme parla de quatre nivells de consciència: la consciència associada amb el plànol de l'experiència sensual, la consciència associada amb el plànol de les formes mentals i espirituals, la consciència associada amb el plànol de la no forma i, finalment, la consciència associada amb el camí transcendental i amb el Nirvana. El que aquí hem anomenat el "món", correspon al plànol de l'experiència sensual, i el que hem anomenat el plànol espiritual correspon al plànol de la forma mental i espiritual, juntament amb el plànol de la no-forma. Molts cops la paraula espiritual s'usa de tal manera que inclou en el seu significat el plànol transcendental, però jo prefereixo mantenir una distinció clara entre l'espiritual i el transcendental.

Si viure en el món significa estar motivats per pensaments maldestres, utilitzar paraules maldestres i actuar amb ignorància; i si la vida espiritual consisteix en l'eradicació progressiva d'estats mentals maldestres, el desenvolupament d'estats mentals destres, i finalment a sentir-nos completament motivats per tals estats, llavors és clar, que com més ens dediquem a la vida espiritual, menys viurem en el món. Aquesta separació, aquest abandó del món, pot ser mental, no obstant això també pot estar acompanyat de la separació física. La gent molts cops pregona que dissociar-se d'una cosa a un nivell mental, i que el fet de dissociar-se físicament i verbalment no és important, no obstant això, molt sovint no sabem si ens hem dissociat realment d'una cosa fins que ens hem separat materialment d'ella. En el budisme aquesta separació material del món mundà es coneix tradicionalment com "anar cap endavant"; la renúncia de la vida a la llar familiar a canvi de la vida nòmada.

Aquesta consisteix essencialment a abandonar les actituds mundanes, els estats mentals maldestres. Però aquesta no és una

tasca fàcil, sobretot si la gent que ens envolta està immersa i es permet tals estats mentals, donant-li expressió a través de paraules i accions maldestres, i sobretot, esperant que un ho faci també. Així que sorgeixen tensions i conflictes, mentre que nosaltres estem tractant de conrear i desenvolupar pensaments destres, els altres estan deixant-se portar per pensaments maldestres, fins que un dia o una nit, decidim que no podem tolerar més la tensió generada. Decidim alliberar-nos d'aquesta tensió, d'aquest conflicte, volem ser lliures per valer-nos pels nostres propis mitjans, lliures per desenvolupar-nos a la nostra manera, destrament, així que ho deixem tot, i marxem. Anem cap endavant.

En la tradició budista tenim un exemple clàssic d'aquest “anar tot sol cap endavant”. És el que coneixem com l'acte d'anar cap endavant del mateix Buda. Si parem atenció, almenys a grans trets, a la història del Buda, sabrem que Sidarta va néixer dins de l'orgullosa tribu guerrera dels Shakyas. Com que provenia d'una família rica i aristocràtica, podia, de manera privilegiada, satisfer qualsevol desig que pogués tenir. Tenia tot el que pogués desitjar i que el món pogués oferir: salut, joventut, força, riqueses, posició social o educació. Comptava amb moltes diversions, amics i un extens cercle social; també comptava amb una esposa i un fill. Però, malgrat tot, la seva família no podia donar-li el que el més anhelava. I, tot i que ell potser no ho sabia en aquells moments, el que realment volia era quelcom d’espiritual, transcendental; per conseqüència sentia que la vida mundana l’oprimia cada vegada més, i així un dia, va decidir deixar-ho tot.

Va esperar que arribés la nit i quan tots estaven dormint va muntar el seu cavall favorit i va marxar, deixant enrere el seu palau, la seva llar. Es diu que anava acompanyat d'un servent fidel que corria al costat del cavall. Sidarta va cavalcar fins que va clarejar i arribà a la riba d'un riu, que marcava la frontera del territori del seu pare. Llavors va desmuntar, es va tallar el cabell i afaitar amb la seva espasa, intercanviant els seus vestits amb els d’un home pobre, sense sostre, que passava per allí. Finalment va enviar al seu cavall i al servent de retorn a casa i va continuar el camí tot sol. Això és el que es coneix com "anar cap endavant", en el cas concret de Sidarta, que posteriorment es va convertir en el Buda. També es coneix com la "gran renuncia", i per als budistes és el clàssic exemple d'un acte

d'anar cap endavant, no solament de forma mental, sinó també en el sentit textual, amb el cos, la parla i la ment. Fins i tot es podria dir que l'acte d'anar cap endavant del Buda és l'arquetip de l'”anar cap endavant”. Després de tot, Sidarta no és l'únic que ha anat cap endavant, sinó que molta gent ho va fer en els temps del Buda i en tots els períodes de la història; no solament en el passat, sinó també en el present. Potser pel simple fet d'estar llegint aquest llibre també estem “anant cap endavant” -no en un sentit literal, sinó mentalment: anar cap endavant deixant enrere algunes de les nostres actituds mundanes, algunes de les nostres formes convencionals de pensar, i deixant enrere certes actituds col·lectives. Però què succeeix quan anem cap endavant? Molt sovint, per descomptat, no passa res. Molt sovint simplement continuem anant cap endavant de forma indefinida, romanent tot sols. No obstant això, si som "afortunats", alguna cosa passarà: comencem a conèixer a d’altres que també han anat cap endavant, en la forma en què també nosaltres ho hem fet. La gent que comencem a conèixer no és solament gent que ha deixat coses enrere, sinó que en “anar cap endavant” s'ha compromès a seguir un camí espiritual i, fins i tot, compromès amb el transcendental. En altres paraules hem trobat la “comunitat espiritual”.
Podem pensar que ens ha portat molt temps arribar al punt de confluència amb la comunitat espiritual; no obstant això, és el que generalment succeeix en la pràctica. Sidarta mateix, mai va trobar una comunitat espiritual; almenys no durant el seu primer període de renúncia. De fet, no en va formar una fins després d'aconseguir la il·luminació. No obstant això, nosaltres som molt més afortunats, ja que comptem amb l'oportunitat de trobar una comunitat espiritual; però què és la comunitat espiritual?

Qui són els membres de la Comunitat Espiritual?

Breument podem dir que els membres de la “comunitat espiritual” són individus que han “pres refugi”. Són individus que s'han compromès al que es coneix com "les tres joies". Abans de dir més sobre les tres joies, m'agradaria explorar el terme "individu". Els

individus en la comunitat espiritual són persones que han pres una decisió d'una forma individual i independent. Han acceptat la responsabilitat de la seva pròpia vida i han decidit que volen desenvolupar-se i créixer com a éssers humans. Per tant, la comunitat espiritual no és un grup en el sentit comú i corrent; no és quelcom col·lectiu amb una ment o ànima col·lectiva. No posseeix una identitat col·lectiva en la qual un perd la seva identitat pròpia o en la qual se submergeix. La comunitat espiritual és una associació voluntària d'individus lliures, que estan vinculats pel seu compromís a un ideal, l'ideal de les tres joies.

Les tres joies són, en primer lloc, l'ideal a la il·luminació humana; en segon lloc el camí cap a l'evolució superior, que està constituït per nivells de consciència successivament més alts, des de l'acte-consciencia fins a la consciència absoluta; i la tercera de les joies és la comunitat espiritual pròpiament dita. La comunitat espiritual està formada, per tant, per tots aquells que, amb l'objecte d'aconseguir la il·luminació, s'han dedicat al desenvolupament d'estats mentals destres. En el sentit més elevat, la tercera joia és el que anomenem “la comunitat transcendental”: és la part de la comunitat espiritual que no només ha “pres refugi”, que no només ha desenvolupat estats mentals destres, sinó que també ha aconseguit un nivell de “visió clara” o que ha vist, per uns instants almenys, la realitat cara a cara. Els membres d'aquesta comunitat han trencat les “tres barreres primeres”, tal com se'ls anomena, i que són aquelles que lliguen a l'ésser humà a l'existència condicionada. Els membres d'aquesta comunitat estan disposats a morir amb l'objecte de renéixer espiritualment. La seva pràctica del camí és d'un lliurament total, sense cap tipus de reserves.

En termes budistes més tradicionals, a les tres joies se'ls coneix com la joia del Buda, la joia del Dharma i la joia del Sangha. Se'ls denomina “joies” a causa que, fins a temps recents, les joies han representat el més valuós entre els objectes materials. D'aquesta forma les tres joies representen el més valuós en un sentit espiritual; representen els més alts valors de l'existència humana.

En termes més concrets, els membres de la comunitat espiritual són tots aquells que han rebut l'ordenació, usant aquesta paraula d'una forma provisional. Els seus membres s'han compromès a les tres joies, per mitjà de la ment, la parla i el cos, d'una manera completa,

amb tot el seu ser. Fins i tot aquest compromís ha estat reconegut pels membres de la comunitat espiritual, especialment per un membre experimentat. S'han compromès a l'observació de certs preceptes morals. Els membres de la comunitat espiritual, en aquest sentit, poden ser de qualsevol edat, joves o majors, homes o dones, amb estudis avançats o sense ells. Poden ser persones que estiguin vivint a casa amb la seva família, o pot ser que hagin anat cap endavant en un sentit literal. Poden ser persones laiques o estar seguint un estil de vida monàstic. I poden trobar-se en diferents nivells de desenvolupament espiritual, no obstant això, tots ells hauran pres refugi comprometent-se a les tres Joies, passant a ser així tots, d'igual manera, membres de la comunitat espiritual.

On es pot trobar a la Comunitat Espiritual?

Podem trobar-la onsevulla que hi hagi individus que hagin "pres refugi"; especialment es trobarà onsevulla que aquests individus estiguin en contacte personal i s'estiguin reunint amb regularitat. Òbviament, aquest contacte no és simplement alguna cosa social, sinó espiritual i fins i tot, podríem dir, existencial. On hi hagi membres de la comunitat espiritual vivint sota el mateix sostre estaran formant una comunitat espiritual residencial. Les comunitats espirituals residencials poden ser de diversos tipus, per exemple, poden ser monàstiques o semimonàstiques (personalment, no m'agrada el terme monàstic, ja que no és una expressió budista, però és difícil trobar un terme adequat). La comunitat espiritual residencial, sigui monàstica o semimonàstica, pot ser una comunitat d'homes o dones; en qualsevol cas, els membres de la comunitat viuen junts sota condicions relativament ideals: amb freqüència en un lloc tranquil i apartat, dedicant-se principalment a l'estudi, la meditació i sovint, realitzant un treball, que generalment pren la forma d'una cooperativa.
En algunes parts del món budista s'ha identificat a la comunitat espiritual amb la comunitat monàstica d'una forma exclusiva, i fins i tot amb la comunitat monàstica en un sentit estricte. No obstant això, constitueix un gran error; la comunitat espiritual està formada per tots aquells que estan "anant al refugi".

Què fan els membres de la comunitat espiritual per a si mateixos, per a cadascú i per al món?
Per a si mateixos, es pot dir que, principalment, duen a terme la pràctica espiritual de forma individual. Continuen estudiant, meditant, fent un treball ètic, observant els preceptes, per esmentar alguns exemples. Més específicament, no obstant això, és més difícil explicar el que els membres de la comunitat espiritual fan com a membres d'aquesta comunitat, a causa que no és quelcom que facin sinó quelcom que són.

No obstant això és possible dir una cosa: un membre de la comunitat espiritual es situa en una posició que'l permet relacionar-se amb els altres amb bases purament espirituals, o almenys predominantment d'aquest tipus; és a dir, basant-se en un ideal espiritual comú o un compromís espiritual comú.
Què significa això? Ens trobem amb gent tot el temps, ja sigui a la nostra casa, en el club, en un bar o on sigui; i ens relacionem amb aquestes persones de moltes maneres diferents. Generalment, ens relacionem amb ells basats en les nostres necessitats, a pesar que aquestes poden ser mútues. Algunes vegades aquestes necessitats són sexuals, econòmiques o socials, però al cap i a la fi aquestes segueixen sent necessitats; pel que la relació amb freqüència és interessada, fins i tot mútuament interessada. És clar que moltes vegades ens costa treball admetre això, o admetre el que realment volem de les altres persones. En ocasions ni tan sols som conscients del que realment estem buscant. Això significa que amb massa freqüència les nostres relacions amb els altres són deshonestes, o almenys confuses. Significa que donen lloc a malentesos mutus i justificacions.
D'altra banda, dins de la comunitat espiritual no ens relacionem amb els altres d'aquesta manera. Dins de la comunitat espiritual es propicia una situació en la qual tots volem desenvolupar-nos espiritualment, ja que tots estem “anant al Refugi”. Per tant ens relacionem basant-nos en el nostre compromís i ideal comuns; ens relacionem basant-nos en el nostre interès comú més elevat. Si ens relacionem amb els altres d'aquesta manera llavors els experimentem d'una manera diferent: els percebem com a éssers espirituals. A causa que experimentem als altres com a éssers

espirituals, ens experimentem a nosaltres mateixos com a éssers espirituals també. D'aquesta forma s'accelera el pas del desenvolupament espiritual i ens experimentem a nosaltres mateixos d'una manera més autèntica i més intensa.

Dins de la comunitat espiritual podem manifestar-nos com som en el nostre estat més positiu i virtuós. Amb freqüència, quan es parla de "ser un mateix", s'està fent referència a això en el sentit de ser un mateix en els seus pitjors aspectes; es refereix a mostrar el costat nostre que no volem reconèixer. No obstant això, el fet de ser un mateix pot significar mostrar el millor de si. Dins de la Comunitat Espiritual podem mostrar aquest costat, i si és necessari també el nostre pitjor costat, però podem ser nosaltres mateixos per complet i d'una manera perfecta.
En el context de la vida quotidiana això ocorre en poques ocasions, com tots sabem. Ni tan sols arriba a succeir amb les persones més properes a nosaltres i amb tots aquells que més estimem: amb el nostre pare i mare, amb el nostre espòs i esposa, amb els nostres amics. A vegades no podem realment ser nosaltres mateixos en relació a certs temes o aspectes. Molta gent passa la seva vida sense poder ser ella mateixa amb ningú, d'una manera contínua i completa, per la qual cosa troba difícil experimentar-se tal com és. Dins de la Comunitat Espiritual podem ser nosaltres mateixos amb moltes persones. Podem estar amb cinc, sis, deu o dotze persones, sent nosaltres mateixos -i potser fins amb quaranta, cinquanta o seixanta persones presents-. Per a la majoria de la gent això és inaudit, no obstant això succeeix dins de la comunitat espiritual, ja que en ella ens relacionem amb els altres partint del millor de nosaltres mateixos.
Per tant, dins de la comunitat espiritual experimentem un gran alleujament i un gran goig; sense haver d'ocultar-nos. Podem ser nosaltres mateixos amb els altres que estan sent ells mateixos també; hi ha una claredat completa entre la gent sense haver de preocupar-nos de malentesos. En una situació com aquesta, és natural que ens desenvolupem més ràpidament del que seria possible d'una altra manera. Llavors, pel simple fet de ser membres de la comunitat espiritual aconseguim fer bastant per nosaltres mateixos; podem fer això en ser membres actius d'ella, ja que no hi

ha membres de cap altre tipus.
Què fan els membres per a cadascú? S'ajuden els uns als altres en totes les formes possibles; s'ajuden els uns als altres en un nivell espiritual, en un sentit psicològic, econòmic i fins i tot en assumptes relacionats amb la vida diària. Vaig a esmentar dues formes en les quals s'ajuden entre si els membres de la comunitat espiritual que són de particular rellevància.
He dit que dins de la comunitat espiritual ens relacionem sobre la base del nostre compromís i ideal comuns; però això no sempre és fàcil. Molta gent s'uneix a la comunitat espiritual; gent que compta amb antecedents històrics molt diferents, amb diferents personalitats i formes de veure la vida. Trobem que és fàcil portar-nos bé amb alguns d'ells mentre que amb els altres no és tan fàcil. Fins i tot arribem a descobrir, amb horror, que hi ha certes persones en la comunitat espiritual que ens disgusten. Què fem en tals circumstàncies? No volem anar-nos de la comunitat espiritual ni tampoc podem demanar-los a aquestes persones que se'n vagin; l'única cosa que podem fer és treballar units en les nostres dificultats. Hem de reconèixer que el que tenim en comú és molt més important que el que tenim en contra; i hem d'aprendre, algunes vegades en forma dolorosa a relacionar-nos amb ells basant-se en el que tenim en comú. D'aquesta manera, els membres de la comunitat espiritual s'ajuden entre si per resoldre les antipaties purament subjectives, així com les seves limitacions ajudant-se els als altres a relacionar-se basant-se en el que tenen en comú i que es troba en un plànol més elevat. La vida espiritual no és cosa fàcil; no és massa senzill eradicar pensaments maldestres i desenvolupar pensaments destres. Algunes vegades ens ve de gust donar-nos per vençuts i deixar tot. Fins i tot arribem a sentir que és massa per a nosaltres, que és anar massa costa amunt, que hi ha massa dificultats. Pot ser que sentim ganes d'abandonar la comunitat espiritual, i en tals ocasions, els membres de la comunitat s'ajuden entre si, es donen ànims i s'inspiren mútuament. Potser això és el més important: animar-se els uns als altres quan es travessa per dificultats i ensopegades, fins i tot quan algú se sent deprimit, com de vegades succeeix. Quan passem per una crisi d'aquest tipus és agradable tenir a prop a membres de la comunitat espiritual, els que d'una manera sincera desitgen el nostre benestar espiritual.

Finalment: què és el que fan els membres de la comunitat espiritual pel món? En primer lloc m'agradaria aclarir una qüestió; els membres de la comunitat espiritual no estan obligats a fer res pel món. Aquí la paraula operativa és "obligats". Qualsevol cosa que facin, la faran de manera lliure i voluntària; la faran fins i tot com a part del procés del seu desenvolupament espiritual. Dit d'una altra manera, la comunitat espiritual no ha de justificar la seva existència; no ha de demostrar que produeix millores socials, econòmiques, que ajuda al govern d'un país, o que produeix beneficis en un sentit material.

En general els membres de la comunitat espiritual fan dues coses pel món. Podríem dir que és alguna cosa positiva que la Comunitat Espiritual existeixi, que hi hagi gent dedicada a la vida espiritual i que estigui tractant de desenvolupar estats mentals destres. És bo perquè ajuda a desenvolupar una atmosfera més sana.

En segon lloc, els membres de la comunitat espiritual ajuden al món construint un pont entre el món i la comunitat espiritual o almenys edificant els graons. Un equip de cinc o més membres de la comunitat espiritual s'uneixen per conduir diverses activitats que afavoreixen el desenvolupament d'estats mentals destres i que ajuden a la gent a evolucionar i traslladar-se d'un plànol terrenal al plànol mixt i potser fins del plànol mixt al plànol espiritual. Condueixen classes de meditació, retirs, conferències, classes de ioga, cursos de comunicació humana. Totes aquestes activitats estan obertes per tot aquell que vol aprofitar-les.

D'aquesta manera els membres de la comunitat espiritual, ajuden a aquells individus que s'han compromès amb l'ideal de la il·luminació humana, a aconseguir nivells de consciència més elevats i a la penetració de la veritat; ajuden al món a desenvolupar pensaments cada vegada més destres, emocions d'amor, alegria i comprensió, coneixent per si mateixos el significat de la comunitat espiritual.

FI



Sangharákshita 1980

